



今月のテーマはマインドフルネスです。グーグルやインテルなど有名企業が続々と導入していると聞いたら、気になる人もいるのでは・・・。聞いたことはあるものの「瞑想？ヨガ？」と、ハテナがいっぱい。できるビジネスマンはやっているという噂のマインドフルネス。早速、調べてみました！



マインドフルネスとは何か？

「マインドフルネス」を直訳すると「十分に注意を払っている（マインドフル）心の状態（ネス）」です。例えば、ポーッと道を歩いている時に、誰かに”Be mindful”と声をかけられて、「はっ」と我に返り、目の前で起きつつある危険の存在に気付いたとします。この「はっ」と我に返った状態」「今の現実

に注意が向いた状態」が、マインドフルな状態、つまり、マインドフルネスです。普段、私たちはマインドフルとは程遠い状態です。例えば、家庭のことが心配で考え込んでいるとき、それはマインドフルネスではありません。「今、家庭のことばかり考えてるな。私は心配なんだな」と客観的に自分を見ているとき、それが、マインドフルネスです。「今、ここ」にただ集中している心のあり方「あるがままの現実を客観的に感じること」であり、ヨガや瞑想は、その手法のひとつなのです。

なぜ、マインドフルネスが必要なのか



では、今から3分間、無心になってください。

・・・なれましたか？「今日は何を食べようかな」「明日何しようかな」「さっきの店員かわいかったなあ」等等、様々な雑念が浮かびませんでしたか？

このように、過去や未来に考えを巡らせてしまう状態を『マインド・ワンダリング（心の迷走）』といいます。なんと、人がマインド・ワンダリングの状態にある時間は、生活時間の47%で、更に、その状態が続くと、ストレス反応が継続し、どんどん脳を蝕んでしまうという研究結果が出ています。

つまり、過去の失敗や未来の不安に注意が行き過ぎていると、脳がストレスや疲労を感じやすくなるということ。

ここでマインドフルネスの登場です。「過去や未来」ではなく、「今、ここ」に注意を向けることで、脳を休ませたり、ストレス反応を軽減し、疲労やストレスを感じにくくすることができるのです。



マインドフルネスは、脳力を上げて行くためのエクササイズ

マインドフルネスを継続して行くと、脳がバージョンアップしていくことがわかっています。その効果の一部を紹介します。

- | | |
|--|--|
| <p>①脳の後帯状皮質を鎮静化させる
後帯状皮質は、過去をくよくよ思い悩んでいたり、心がさまよっている時などに活性化するところ。後帯状皮質が沈静化すると、ストレスの原因となる思い込みや思考のとらわれがなくなり、心に落ち着きを取り戻します。</p> | <p>③脳の可塑性（かそせい）
マインドフルネスを行うと、集中力が増したり、ポジティブな感情をより多く持つ時間が増えたり、脳の老化を遅らせることが実証されています。</p> |
| <p>②灰白質が増える
灰白質は、学習と記憶処理、感情の制御、自己言及的処理、他者の視点に立つ能力に関わる場所。脳の高度な処理業務の多くがこの部位で起こっているため、灰白質は多ければ多いほど良いとされています。</p> | <p>④扁桃体が縮小する
扁桃体は、カーッと怒ったり、嫌なことから逃げようと考えている時に活性化する場所。扁桃体が縮小すると闘争・逃走反応が起きにくい脳の構造に変わっていきます。</p> |
| | <p>⑤大脳皮質が厚くなる
判断、決定、計画、識別などが行われる前頭前皮質は、思いやりや共感、優しさなどを感じる場所。瞑想によって、活動が盛んになります。</p> |

マインドフルネスになれる基本の呼吸瞑想

瞑想はマインドフルネスになれる有効な方法です。最初は、呼吸に集中する方法から入るのが一般的。繰り返すことで「対象から意識が離れたことに気づく力」が高まってきます。この「意識への気づき（メタ認知）」こそが脳に良い変化を与えてくれます。次に、「心の中を観察する瞑想」を行います。沸き起こる感情や思いを、一歩引いて観察するようなイメージです。この方法はありのままの現実を受け入れる心を育ててくれます。



呼吸に集中するだけのマインドフルネスは、いつでもどこでもできます。電車の中、レジでの待ち時間、PCが立ちあがるまでの数秒間、歩いている時・・・。こんな時間を見つけたら、「脳のリラクゼーションと活性化の時間を得た」と思って、呼吸に集中してみてもいいのではないでしょうか。